

el sueño de los niños



El niño duerme. Al ver el sueño apacible de los niños no nos cuesta trabajo el creer que, en efecto, sueñan con los ángeles...

Pero es la hora de la comida y el niño debe despertarse. «Con lo bien que yo estaba» parece decir. Y tiene un gesto serio.



Ahora se estira en un bostezo. ¿Es todavía sueño, o es ya el hambre?



Pero nuestro pequeño amigo es un niño amable y bien educado. A pesar de la mala faena que le han hecho al despertarlo, no quiere despedirse sin una sonrisa. ¿O es que habrá visto que la comida se acerca?

NO disponemos quizá de ningún medio tan valioso para juzgar del estado de salud de los niños, sobre todo en las primeras semanas de su vida, como la observación atenta y cuidadosa de su sueño, pudiendo, en términos generales, asegurar que el niño que duerme bien está sano, y, a la inversa, que todo niño que está sano duerme bien.

En el sueño se reflejan rápidamente y con toda exactitud, principalmente en la época de la lactancia, la inmensa mayoría de los trastornos que el niño padece, hasta el punto de que las alteraciones que en su ritmo normal se presentan pueden ponernos sobre aviso de la iniciación de una enfermedad y, a veces, hasta de su localización: por tanto, es muy conveniente que demos toda la importancia que se merece a su estudio, divulgando las características de su normalidad y aconsejando las prácticas más adecuadas para mejorar las condiciones higiénicas que rodean al niño que duerme.

Al nacer y durante las primeras semanas debe dormir casi constantemente, calculándose en veintitrés horas, de las veinticuatro del día, las que pasa en este estado. No son suficientes para despertarlo ni los estímulos de la luz y el ruido, que no llegan a producirle la excitación necesaria para ello. En esta época, en que sólo se despierta en los momentos precisos para alimentarse o cuando se encuentra molesto por estar mojadas sus ropas, hay niños a los cuales cuesta verdadero trabajo hacerles abandonar el sueño. Nuestra opinión, en este caso, es que durante la noche debemos dejarles dormir, aunque pasen sin alimentarse hasta ocho o nueve horas, al paso que durante el día, con suavidad, pero con constancia, los iremos acostumbrando a tomar su alimento cada tres horas, hasta conseguir, si así lo hacemos, que llegue a despertarse automáticamente, para reanudar el sueño una vez satisfecho su apetito. Hemos de tener en cuenta el valor tan grande que tiene esta costumbre que iniciamos desde los primeros días de su vida, tanto desde el punto de vista fisiológico como desde el educativo. El acostumbramiento del organismo a un régimen racional en cuanto a las horas de comer trae consigo una gran regularidad en los procesos de la digestión y nutrición en general; por otra parte, el imponer en cierto modo nuestra voluntad para obligarle a respetar

las pausas que nosotros consideramos precisas crea una disciplina que debe ser la primera manifestación de nuestra autoridad sobre el pequeño, que es preciso sostener y aumentar durante todo el período en que haya de estar sometido a nuestra protección de padres o de médicos.

No precisa, por las razones que antes hemos apuntado, ni la oscuridad, ni el silencio absolutos, siendo hasta conveniente que vaya el niño adquiriendo la costumbre de dormir aunque se haga algo de ruido a su alrededor, pues si no es así, llegará un momento en que, estando en él más desarrolladas las facultades de percepción de la luz y del ruido, las horas en que duerme, obligará a paralizar la vida a su alrededor por el temor de despertarlo.

La posición en que habremos de colocarle, mientras él no realice sus movimientos voluntaria o instintivamente, es acostado sobre uno de sus costados, para evitar el riesgo de que algún vómito de alimento o secreción bronquial pudiera asfixiarle en el caso de estar boca arriba, y ya una vez colocado así, él, automáticamente, recoge sus brazos sobre el pecho y flexiona las piernas sobre los muslos, persistiendo en esta actitud todo el tiempo que sigue dormido.

No creo preciso insistir aquí, por considerarlo ya suficientemente divulgado, sobre lo importante que es que el niño duerma solo en su cuna. En los niños criados con lactancia artificial es menos corriente que en los sometidos a la lactancia materna el dormir en la misma cama que su madre; esta costumbre debemos desterrarla en absoluto, por poco limpia, antihigiénica y hasta peligrosa para la criatura, que puede llegar a morir asfixiada. Cuando el niño se despierte, su madre o nodriza debe alimentarlo, para, en el momento que vuelva a quedarse dormido, dejarlo nuevamente en su cuna; debe, en invierno, abrigarlo cuidadosamente, rodeándolo, si es preciso, de botellas o calentadores con agua caliente (una vez que hayamos comprobado el herméptico cierre de unas y otros), pues en estas edades es muy grande el peligro de enfriamiento, por la gran facilidad con que irradia el calor en los primeros meses de la vida.

El colchón sobre el cual duerme el niño debe ser más bien duro, y pasados los primeros meses, en

los que, como acabo de decir, debe estar bien abrigado, no es preciso sobrecargarle de ropa, que le dificulta los movimientos naturales y que, al hacerle sudar, le predispone a enfriamientos.

Por fortuna, ya se ha desterrado la vieja costumbre, colmo de la falta de higiene, de colocar debajo del niño pieles de animales, que creaban una repugnante atmósfera, no sólo en la misma cama, sino en toda la habitación de dormir; podemos transigir únicamente con el aislamiento del colchón por medio de un hule, el cual, a su vez, estará envuelto en felpas o toallas, susceptibles de ser cambiadas a menudo para evitar el exceso de humedad.

Cuando el niño va siendo mayorcito, se le debe acostumbrar a dormir el mayor número de horas que sea compatible con sus deberes escolares, para lo cual le haremos acostarse media o una hora después de la cena y le despertaremos temprano, no autorizándole de ninguna manera a asistir a teatros ni diversiones nocturnas, que, sobre restarle horas de dormir, le quitarían a su sueño gran parte de la placidez que es su característica, por la excitación que producirían en su sistema nervioso.

Dr. EDUARDO CHACON ENRIQUEZ.

ALIMENTO VEGETARIANO COMPLETO

eregumil Fernández

FERNÁNDEZ CANIVELL MÁLAGA

INSUSTITUIBLE EN LAS INTOLERANCIAS GÁSTRICAS Y AFECCIONES INTESTINALES